

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024, maka dapat di tarik Kesimpulan sebagai berikut :

1. *Sleep hygiene* pada anak di SDN Sindamgkasih 01 Ciamis tahun 2024, Sebagian besar responden dengan kategori *sleep hygiene* sedang yaitu sejumlah 45 responden (60,8%).
2. Gangguan Tidur pada anak di SDN Sindamgkasih 01 Ciamis tahun 2024, Sebagian besar responden dengan kategori gangguan tidur sedang yaitu sejumlah 37 responden (50,0%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis Tahun 2024 dengan *p-value* 0.000 yang menunjukkan hubungan antar variable adalah kategori sedang dan berkorelasi sedang, artinya semakin baik *sleep hygiene* maka gangguan tidur semakin ringan.

B. Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian ini maka beberapa hal yang dapat diberikan sebagai saran adalah sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi untuk bahan ajar dan menjadi literatur serta dapat mengembangkan metode pembelajaran dan dapat menambah referensi untuk mata kuliah Keperawatan Anak dan Keperawatan Keluarga, serta dijadikan sumber referensi mengenai permasalahan dalam gangguan tidur yang cukup maupun buruk dengan menerapkan *sleep hygiene* yang baik .

2. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam melakukan penelitian lanjutan oleh peneliti lain yang akan mendalami tentang hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis, dengan faktor-faktor lain.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperkaya khasanah keilmuan, khususnya dalam bidang keperawatan anak mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis.

4. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada sekolah mengenai hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada.